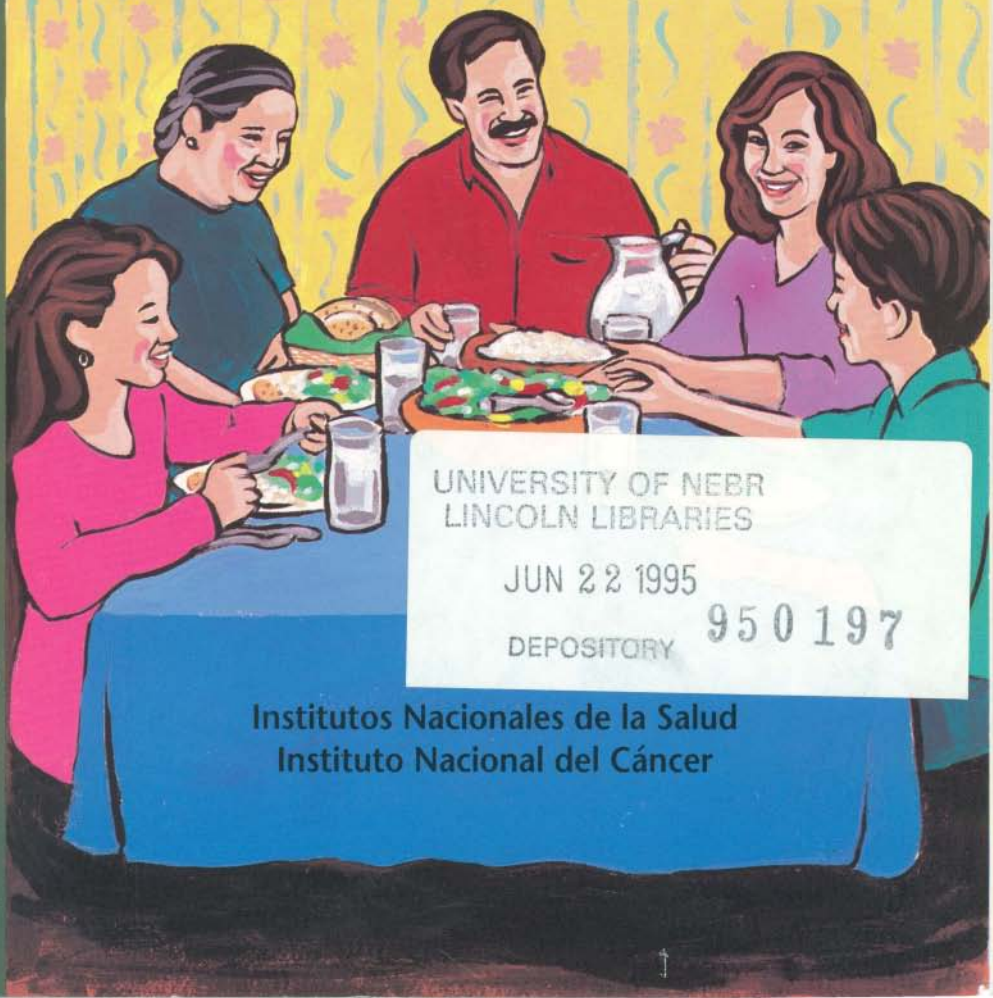
HE 20.3152:
F 21/3/ SPAN.

¡Su familia se merece los mejores alimentos!



UNIVERSITY OF NEBR
LINCOLN LIBRARIES
JUN 22 1995
DEPOSITORY 950197

Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional del Cáncer

Nombre de la clínica:

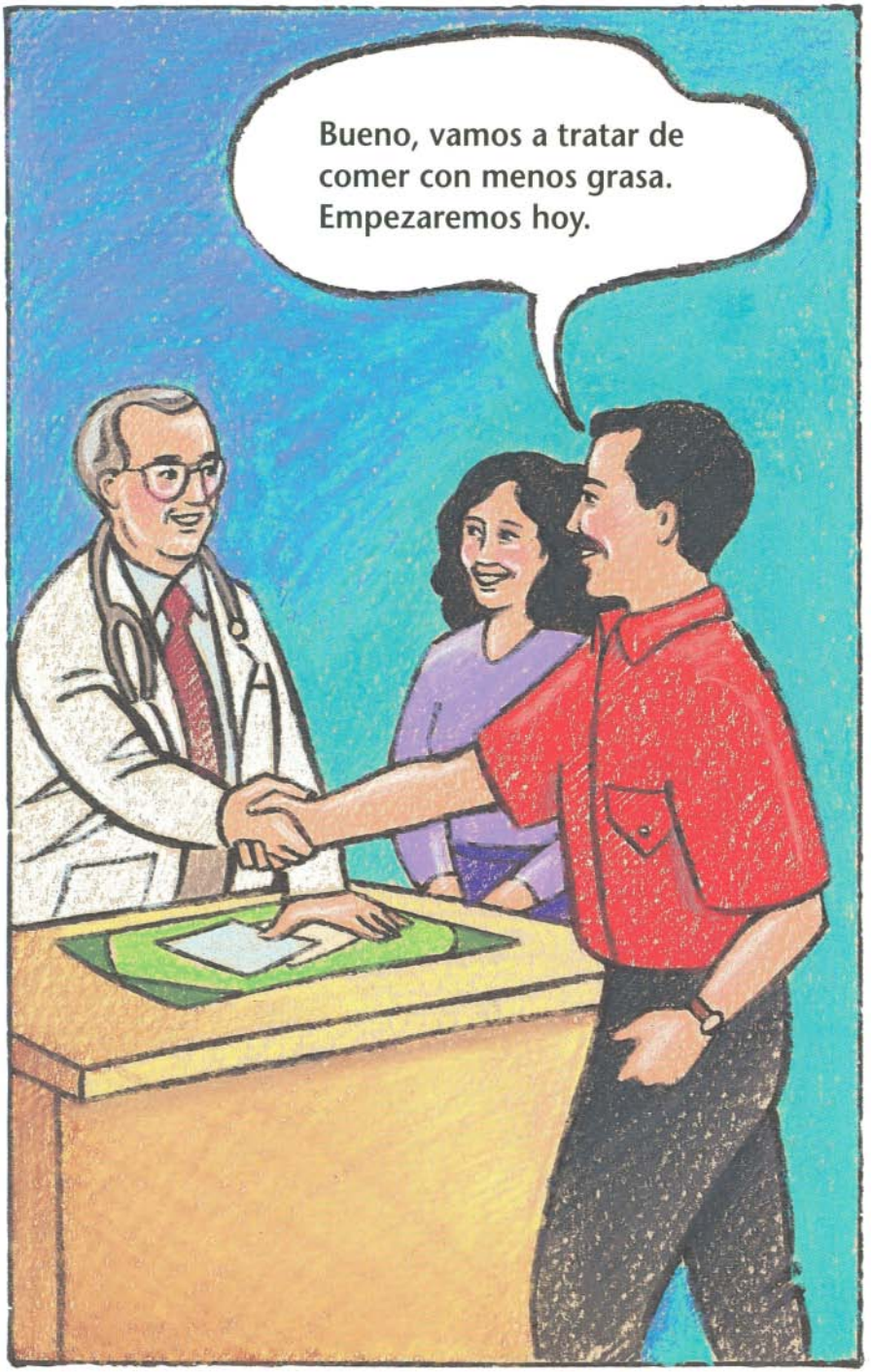
Mi nombre:

DEPARTAMENTO DE SALUD
Y SERVICIOS SOCIALES
DE LOS ESTADOS UNIDOS

Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud

Miguel y Teresa, por su salud y la de su familia, es mejor que traten de comer comidas con menos grasa.
¿Por qué?
Los alimentos bajos en grasa pueden ayudar a prevenir muchas enfermedades, como el cáncer.
Pero doctor, comemos comidas muy nutritivas. Comemos mucho arroz con frijoles (habichuelas), vegetales y frutas...

Eso es muy bueno...pero los hispanos tenemos tres costumbres alimenticias que debemos mejorar. En primer lugar, cocinamos con mucha grasa, como la manteca y el aceite. En segundo lugar, comemos muchos alimentos fritos.
¿Y cuál es el tercero?
Nos encanta comer demasiada carne. Comer un poco de carne no es malo, pero debe ser con poca grasa.


Bueno, vamos a tratar de comer con menos grasa. Empezaremos hoy.

El médico tiene razón. Compremos algunos vegetales.
Sí, ya los tengo en mi lista de compras. Mira, los repollos están baratos, compremos uno.

También hay que comprar algunas frutas. Los mangos y papayas se ven ricos.
Y estos plátanos (guineos) están maduros. Las manzanas y las naranjas también se ven ricas.

Desde hoy compraremos menos carne de res. En realidad, no tenemos que comer carne todos los días. En vez de carne, compremos pescado, pollo y pavo. También compremos frijoles.
Eso está bien. Pero todavía cocino con mucha grasa, como el aceite y la manteca. De ahora en adelante, asaré o cocinaré estas carnes en el horno.

Elena, ¿puedes ayudar a tu abuelita con la ensalada de frutas para el postre?
Sí hijita, ayúdame mientras tu mamá pone el pollo en el horno.
¡A mi me encanta la ensalada de frutas!

¡Esta comida está bien rica!
Cuando el médico nos dijo que comiéramos más frutas y vegetales y menos grasa, yo no sabía que me gustaría tanto.
Me alegro que te guste.
Usé muy poco aceite vegetal, cebolla, ajo, pimientos (chile verde) y especias. Y además, cociné los frijoles sin carne y sin manteca.

Doctor, hemos seguido sus consejos.
¿Qué es lo que han cambiado?

Nuestra familia está comiendo carne con menos grasa. Uso sólo un poco de aceite vegetal al cocinar y no uso manteca. Además, en vez de freír, aso y cocino en el horno.
¡Estupendo! Y no han tenido que dejar de comer nuestras comidas típicas.
¡No! Ahora las preparo de una forma más saludable. Sirvo las tortillas blandas y cuando usamos cremas sólo las usamos en pequeñas cantidades y las que son bajas en grasa.
¡Mi familia se merece lo mejor!

Nuestra familia está comiendo carne con menos grasa. Uso sólo un poco de aceite vegetal al cocinar y no uso manteca. Además, en vez de freír, aso y cocino en el horno.
¡Estupendo! Y no han tenido que dejar de comer nuestras comidas típicas.
¡No! Ahora las preparo de una forma más saludable. Sirvo las tortillas blandas y cuando usamos cremas sólo las usamos en pequeñas cantidades y las que son bajas en grasa.
¡Mi familia se merece lo mejor!

¿Cuáles alimentos añadiría a *su* lista?

Recuerde...
• Hornear o asar los alimentos en vez de freírlos.

• Usar sólo un poco de aceite vegetal cuando cocine los frijoles y el arroz.
aceite vegetal
LECHE DESCREMADA
SKIM MILK
• Si usa cremas, usar sólo las que son bajas en grasa.
• Servir porciones pequeñas.

Aquí le ofrecemos algunas ideas para reducir la grasa al preparar sus comidas:

En vez de:	Trate de usar:
• Mayonesa	✓ Mayonesa baja en grasa o mostaza
• Aderezo de crema para ensaladas	✓ Aderezo para ensaladas hecho con poco aceite y vinagre
• Leche entera y crema	✓ Leche descremada
• Quesos de leche entera	✓ Quesos bajos en grasa
• Cremas y crema agria (cortada)	✓ Una taza de yogurt bajo en grasa con 1 ó 2 cucharadas de crema agria y 1/2 cucharadita de jugo de limón.
• Manteca o mantequilla	✓ Aceite vegetal o margarina (en pequeñas cantidades solamente).
• Carne con grasa	✓ Carne con poca grasa. Pollo sin pellejo.

Contrato

Las metas de nuestra familia:

Vamos a comer más:

Acordado por:

Notas

NATIONAL CANCER INSTITUTE

Your Family Deserves
the Best Foods!
Publicación del NIH
Número 95-3760S
Marzo de 1995

P892